



Bulgogi

für 2 Portionen | 30 Minuten + Marinierzeit | 724 kcal

Bulgogi ist ein echter Star der koreanischen Küche: Zartes Rindfleisch, eingelegt in süß-würziger Marinade mit Sojasauce, Birne und Sesamöl, dann scharf angebraten und mit Reis serviert. Hier erfährst du Schritt für Schritt, wie du Bulgogi selber machst, worauf es bei der Marinade ankommt und welche Varianten du ausprobieren kannst, auch vegetarisch oder extra scharf!

Zubereitung:

1. **ACHTUNG:** Am besten am Vortag beginnen, weil das Fleisch einiger Zeit zum Marinieren benötigt!
Zu Beginn prüfen wir, ob auch alle Zutaten für das koreanische Bulgogi vorhanden sind.
Damit später alles ruckzuck klappt, bereiten wir hier schonmal einiges vor: Damit du das Fleisch besonders dünn schneiden kannst, lege es etwa 30 Minuten vorher ins Gefrierfach – dadurch wird es fester und lässt sich besser verarbeiten.
2. Marinade vorbereiten: Schäle dafür eine Nashibirne (wir benötigen aber nur eine Hälfte), eine kleine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen. Grob zerkleinern und zusammen in ein hohes Gefäß geben – ein Mixer geht natürlich auch. Den Ingwer schälst du ebenfalls, reibst ihn fein und gibst ihn dazu.
3. Dann kommen 2 EL Sojasauce, 1 EL Honig, 2 EL Sesamöl, 1 EL Ssamjang, 1 EL Sake, 1 TL Gochujang und etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer dazu. Alles zusammen zu einer feinen, leicht cremigen Marinade pürieren.
4. Fleisch vorbereiten: Hole das Rindfleisch hervor, schneide es dann in sehr feine Streifen oder Scheiben (etwa 2-3 mm dick) und gib sie in eine große Schüssel. Gebe das Fleisch in die vorbereitete Marinade und vermenge alles gründlich. Die Scheiben sollen komplett benetzt sein. Decke die Schüssel ab und stelle sie für mindestens 1 Stunde – besser über Nacht – in den Kühlschrank. So kann das Fleisch die Aromen richtig schön aufnehmen.
5. Am nächsten Tag bereiten wir die Beilagen vor: Zuerst kümmerst du dich um den Reis (das ausführliche Rezept findest du hier). Wasche 200 g Rundkornreis gründlich in kaltem Wasser, bis es klar bleibt. Dann gib ihn mit der 1,5-fachen Menge Wasser in den Reiskocher oder Topf und gare ihn nach Packungsangabe. Lass ihn anschließend 10-20

Zutaten:

Für das Fleisch:

- 300 g Rindfleisch (z.B. Rinderfilet, Entrecôte oder Hüfte)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Karotte
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL neutrales Öl zum Braten (z.B. Rapsöl)

Für die Marinade:

- ½ Nashibirne (alternativ: kleine süße Birne)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig oder Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Ssamjang
- 1 EL Sake (optional)
- 1 TL Gochujang
- etwas Pfeffer

Zum Servieren:

- 2 EL gerösteter Sesam
- 2 Portionen Reis



1maljapan
1mal1japan.de

- Minuten ruhen, bevor du ihn servierst.
6. Wasche in der Zwischenzeit 2 Frühlingszwiebeln und schneide sie in feine Ringe. Schäle eine Karotte, halbiere sie längs und schneide sie in feine Stifte.
 7. Erhitze 2 EL Sesamöl und 2 EL neutrales Öl in einer großen Pfanne (oder Grillplatte). Röste zuerst die Karottenstifte für etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze an, gib dann die Hälfte der Frühlingszwiebeln dazu und brate sie mit. Beides darf ruhig etwas Farbe bekommen, das bringt Röstaromen.
 8. Schiebe das Gemüse an den Rand der Pfanne und gib das marinierte Fleisch in die Mitte. Brate es bei hoher Hitze scharf an, bis es braun wird und die Marinade leicht karamellisiert. Das dauert nur 2-3 Minuten. Wichtig: Wenn du für mehrere Personen kochst oder deine Pfanne klein ist, brate das Fleisch lieber in zwei Portionen. So vermeidest du, dass es zu viel Flüssigkeit zieht und eher kocht statt brät.
 9. Verteile den Reis in Schüsseln, gib das heiße Bulgogi und Gemüse obendrauf und garniere alles mit den restlichen Frühlingszwiebeln und etwas Sesam. Wenn du magst, rühre dir noch eine kleine Portion Ssamjang mit etwas Wasser glatt und gib sie als würzige Sauce darüber – oder serviere das Ganze ganz traditionell in einem knackigen Salatblatt. Fertig!

